



—昭和大学歯科病院の理念—

患者本位の医療  
先進医療の推進  
良き歯科医師の育成

発行責任者 病院長 馬場 一美  
編集責任者 広報委員長 丸岡 靖史  
〒145-8515 東京都大田区北千束2-1-1  
TEL 03-3787-1151(代表)  
いちいちごいち

ホームページ: <http://www.showa-u.ac.jp/SUHD/index.html>

## 1日に上下の歯が接触するのは、たった20分

顎関節症治療科 科長 菅沼 岳史

顎関節症は「顎が痛い」、「口が開かない」、「口を開けるときに音が鳴る」が3大症状です。顎関節症にかかると食事の際に痛みが生じるだけでなく、日常生活においてさまざまな支障が生じます。顎関節症の原因としては、片側の歯でかむ、硬い物ばかり食べる、うつぶせで寝る、頬づえをつくといった生活習慣のほか、寝ている間の歯ぎしり、打撲などの外傷、かみ合わせや精神的なストレスなどさまざまなものが関係しています。

これらの原因の他に患者さんの約6割にみられるのが、日中のかみしめや常に上下の歯を接触させている「上下歯列接触癖」と呼ばれる癖です。通常は、口を閉じても上下の歯には2～3ミリ程度の隙間があいており、1日に上下の歯が接触するのは、会話や食事のときなど平均20分程度でしかありません。食事以外で口を閉じているこの状態は、専門的には下顎安静位という顎の位置のことで、顎の筋肉や関節が休んでいる状態です。それにもかかわらず、不必要に接触させ続けていると、それだけで顎の筋肉が緊張し、顎の関節にも負担がかかって痛みの起きる原因となります。当科に初診で来院された患者さんには、必ずこの癖があるかないかをお伺いし、この癖によって見られる口の中の変化についても確認します。口の中に見られる変化とは、頬の内側の白い“すじ”と舌の側面の凸凹です。これは顎の筋肉や舌が緊張して歯に押しつけられることによってできた痕(あと)です。この日中の歯の接触についてご存じない患者さんは意外に多く、

顎関節症の原因のひとつであることを丁寧に説明して意識してもらうように指導します。意識の仕方としては、家のテレビや時計などよく目につくところに“歯を離す”と書いたメモを貼り付け、それが目に入ったときにかみしめや歯の接触を確認してもらい歯を離す方法(張り紙法)や、携帯電話のアラーム機能を使って一定間隔で知らせるように設定し、アラームに気がついたときに同様に歯を離すような方法で気づいてもらいます。

この「上下歯列接触癖」についてご理解いただき、意識するだけでも症状が大きく軽減する場合もあり、顎関節症の治療のキーポイントと言っても過言ではありません。顎関節症の原因のひとつであるストレスを除くことは簡単にはできませんが、生活習慣に関連したものや「上下歯列接触癖」については、取り除くことが可能ですので、これを機会に一度意識してみてください。

「顎が痛い」、「口が開かない」などの顎関節症を未然に防ぎ、楽しい食生活が憂鬱になることのないようにしましょう。



頬の内側にみられる痕



舌にみられる痕

## 診療科紹介:顎関節症治療科

顎関節症治療科 診療科長補佐 佐藤 多美代

当科は顎関節症、歯ぎしり、口やあごなど顔面領域の痛み(口腔顔面痛)、スポーツマウスガードによる治療を専門的に行っています。あごを動かすとカクカク音がする、咬むとあごが痛い、口を大きく開けられない、噛み合わせに違和感があるなどの症状がある場合は顎関節症の可能性がありえます。また、虫歯や歯周病などの病変がないにも関わらず口やあごに痛みがある場合には口腔顔面痛の可能性もあります。痛みの原因を探ることが重要ですので、丁寧な問診と検査を行います。

### 診療内容

#### 1. 習癖是正認知行動療法

顎関節症の原因は1つではなく、昼間の食いしばりや頬杖などの癖、片咀嚼、夜間の歯ぎしり、ストレス、楽器演奏、スポーツ、外傷などが挙げられており、これらの原因が増えて限界を超えると発症すると考えられています。特に、仕事をしているとき、パソコンを操作しているとき、考え事をしているときなどに無意識に上下の歯を接触させる癖を持っている患者さんが多く存在します。この癖は顎関節やあごの筋肉に負担を与えますので、習癖を認知してもらい是正する治療が必要です。

#### 2. リハビリトレーニング

口を大きく開けられない場合は、口を開ける練習をしてもらうことで開口障害を改善します。あごの筋肉のストレッチ効果もありますので、筋肉の痛みに対しても有効です。あごの筋肉に痛みがある場合にはいわゆる“こり”が触診できるので、この部位をマッサージすると痛みが軽減することがあります。



開口訓練の様子

#### 3. スプリント療法

顎関節に痛みがある場合には、顎関節への負担を軽減する目的で就寝時にスプリントと呼ばれる装置を装着することがあります。マウスピースやナイトガードとも呼ばれています。スプリントは歯のすり減りを防止することもできるので、歯ぎしりをする方にも有効です。

#### 4. 薬物療法

顎関節やあごの筋肉の痛みが強い場合や口腔顔面痛には、薬物療法が有効な場合があります。

#### 5. パンピングマニピュレーションおよびトリガーポイント注射

顎関節の動きが悪い場合には局所麻酔薬を顎関節部に注射し引っかかりを外すパンピングマニピュレーションを、あごの筋肉の痛みが強い場合には筋肉の“こり”の部分に局所麻酔薬を注射して疼痛を軽減するトリガーポイント注射を行うことがあります。

#### 6. スポーツマウスガード

損傷の防止を目的として、ラグビーやボクシングなどマウスガードの着用を義務付けるスポーツが増えてきています。マウスガードの装着は顎関節にも影響することがありますので、専門機関での作製をおすすめします。

あごの状態がいつもと違うけど自然に治らないと思ったら、日本顎関節学会の専門医が所属する当科を受診してください。



顎関節症治療科 スタッフ

## 新入職員ご挨拶

本年度4月より顎顔面口腔外科に助教(歯科)として入局いたしました、佐藤有里子です。

入局当初の目標は、親知らずの抜歯技術を磨くことでした。一般的には、「親知らず＝抜かなくてはいけない」「大学病院＝安心」という考え方であると思います。しかし、親知らずを抜歯しますと、多くの患者さんは術後数日間にわたり不快や不自由を感じるようになります。また、術後の唇や舌、頬の痺れや麻痺等の偶発症を心配されておられる方も少なからずいらっしゃいます。しかし、抜歯に伴う

偶発症に対しては、患者さん達と同様に、私達も不安を感じています。そのような不安を少しでも軽減し、患者さんが安心して相談、診療を受けることができるよう心掛けていきたいと思っております。

今後は抜歯だけではなく、腫瘍や粘膜疾患など多くの知識と経験を積み、日々の努力を忘れずに精進していきたいと思っています。

顎顔面口腔外科 助教(歯科) 佐藤 有里子

この度口腔腫瘍外科に配属になりました守谷崇と申します。

私は昭和大学歯学部を卒業後、昭和大学大学院歯学研究科(口腔外科学専攻)に入学し「嚥下の中枢制御メカニズム」について研究させていただき、現在に至ります。

口腔腫瘍は症状がない場合が多く、医療機関への受診が遅れ、腫瘍そのものの診断が遅れ治療しても口腔の機能障害が残ることがあります。そこで私は、大学院時代に研究していた経験を活かし

患者さんの口腔内の生理機能に配慮し患者さんに寄り添った誠実な診療を心がけ地域医療連携に貢献していきたいと考えています。諸先生方のお力を拝借し、一日でも早く戦力になれるよう一生懸命診療に取り組みたいと思いますので、皆様のご指導ご鞭撻のほどよろしく願いいたします。

口腔腫瘍外科 助教 守谷 崇

昭和大学歯科病院歯科麻酔科に所属しております篠田眞保と申します。

現在は歯科病院で手術を行う際の全身麻酔や外来の歯科治療で歯科恐怖症の方に対して不安を取り除きながら治療を行っていく静脈内鎮静法という麻酔を行っています。また、関連病院で医科研修をさせていただいています。9月になり、手技には慣れてきましたが、麻酔の回数を重ねるにつれて疑問が増え、勉強の毎日です。

患者さんに合った麻酔を考え、麻酔が終わった

後に治療が楽だったと言ってもらえるような麻酔ができるように日々奮闘しております。また、私は大学院生でもあります。これから研究が始まるので、今と比べると麻酔をする時間が減ってしましますが、研究と麻酔を両立して頑張っていきたいと思っております。

歯科麻酔科 篠田 眞保





## 令和元年度 自衛消防隊訓練審査会 参加報告

この度自衛消防訓練審査会に当院の代表として参加させていただきました。医療施設として患者さんや各関係者を安全に誘導する消防設備の仕組み等を改めて知ることができました。このような機会を与えていただき、またサポートして下さった各関係者様方、並びに今回職種を越え隊員として共に切磋琢磨した古舘さん、松井さん、本当にありがとうございました。

顎顔面口腔外科 助教(歯科) 朝倉 眞莉子



自衛消防隊訓練審査会の様子

自衛消防訓練審査会に参加させて頂き結果は2位でしたがチームで協力して取り組むことができました。火災発生時の適切な対応を知る事ができ、貴重な経験になりました。ありがとうございました。

歯科衛生室 松井 春花

今回の自衛消防隊の訓練を通し、災害時の対応を学ぶことができとてもよい経験になりました。病院の職員としての自覚をもち、いざというときには正しい行動がとれるよう日々備えておきたいです。

歯科技工室 古舘 美弥

## 患者さんからの「ご意見・ご要望」についての回答

ご意見・ご要望	回答・改善等
1階ロビーが暑すぎる。クーラーが全然効いていないよう。	ご意見いただき、ありがとうございます。この度は不快な思いをさせてしまい大変申し訳ございませんでした。ご指摘のとおり、当院の1階エントランスは暑くなっておりました。 空調は入れており、室温は27度前後に保たれてはおりますが、正面入り口のドアから外気が入ってくることで場所によっては気温が高くなってしまいう場合がございいます。冷風機の増設、位置の変更などを実施いたしました。空調機能の改善につきましても省エネルギーの推進を妨げない範囲で検討させていただきます。 (事務課管理係)
今まで何回か入院の経験がありますが、キザミ+全粥で“おいしい”と思えたのは初めてでした。味付けがしっかりしていました。朝早くから遅くまで大変かと思えます。お世話になりました。	栄養科スタッフ一同、患者さんに入院中のお食事に満足していただける様に今後も努めていきたいと思えます。感謝のお手紙ありがとうございました。 (栄養科)

## 編集後記

9月も中旬になり、ようやく暑さから解放され秋の空気になってきました。そんな中、20日からラグビーのワールドカップが始まります。ラグビー選手が使っているマウスガードは、当院のスポーツ歯科外来で扱っていますので、「スポーツの秋」、スポーツ外傷からご自身やご家族の歯を守るために、ご興味のある方はお気軽にご相談下さい。

(T.S)

